集団認知行動療法研究会

令和３年５月１日 第４号

目次

1. 会員からの活動報告・自己紹介
2. 新会員紹介
3. 研修会・総会案内
4. 事務局より

会員からの活動報告･自己紹介

「第 37 回基礎研修会」報告

中野　眞樹子（笑む笑む訪問看護ステーション）

2021 年 2 月 7 日（日）に、第３７回基礎研修会を開催し、３１名の方にご参加いただきました。今回は初のオンラインでの開催となり、認知行動療法の基礎、認知の介入、行動への介入をオンライングループで体験し、その後のグループワークでは活発な意見交換、日ごろの疑問などが積極的に話されました。全国各地からの参加となりオンラインでのメリットを感じることのできる１日となりました。

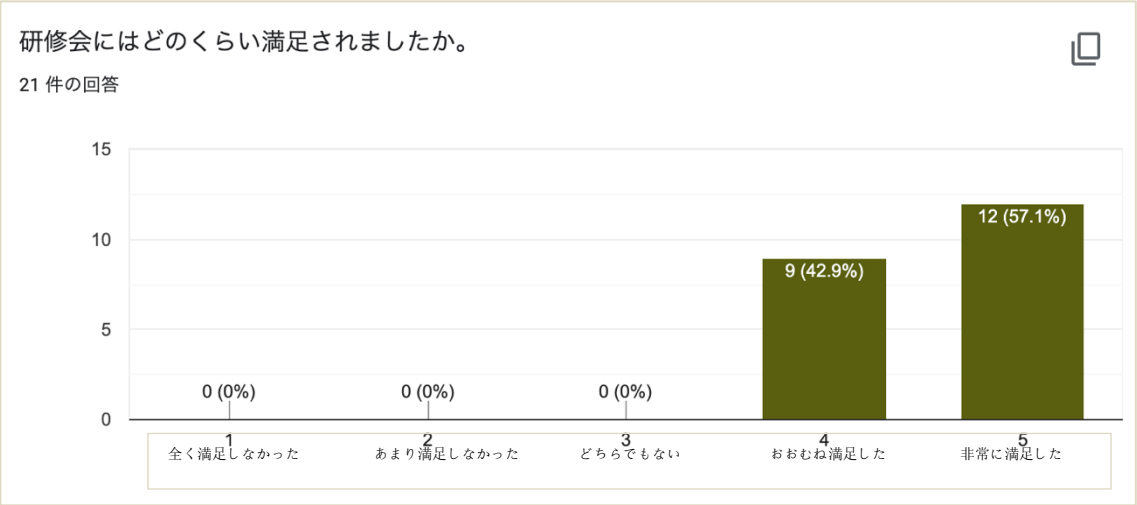
「成人期の ADHD の集団認知行動療法専門研修」報告

中島　美鈴（九州大学大学院人間環境学府）

2021 年 3 月 27-28 日（土・日）に、成人期の ADHD の集団認知行動療法専門研修会を実施いたしました。年度末のお忙しい時期にもかかわらず、42 名の方にご参加いただきました。
もともとは 8 月に博多で実施する予定でしたが、コロナの影響で延期し、オンライン開催となりました。主催側として、「オンライン開催で、集団認知行動療法がどれほど学べるものだろうか」という不安があったのですが、以下の 4 点を工夫して備えました。

① ファシリテーターと事前に模擬セッションをして時間配分や事前準備のアナウンスや当日のスタッフ間の連絡手段の確保など工夫すべき点を洗い出しておいたこと
② 講師にはシナリオを作成してもらい、参加者がそれを読み上げる形でロールプレイするという構造で、オンライン独特のやりづらさを緩和したこと
③ グループを作るときに、職種、職域、所属機関の所在地をなるべく近いものにして等質な集団にして安心感を持ちやすくしたこと
④ Zoom 操作に不慣れな参加者のためにマニュアルを作成し、準備セッションを実施したこと

その結果、参加者アンケートでは概ね満足が得られたようです。

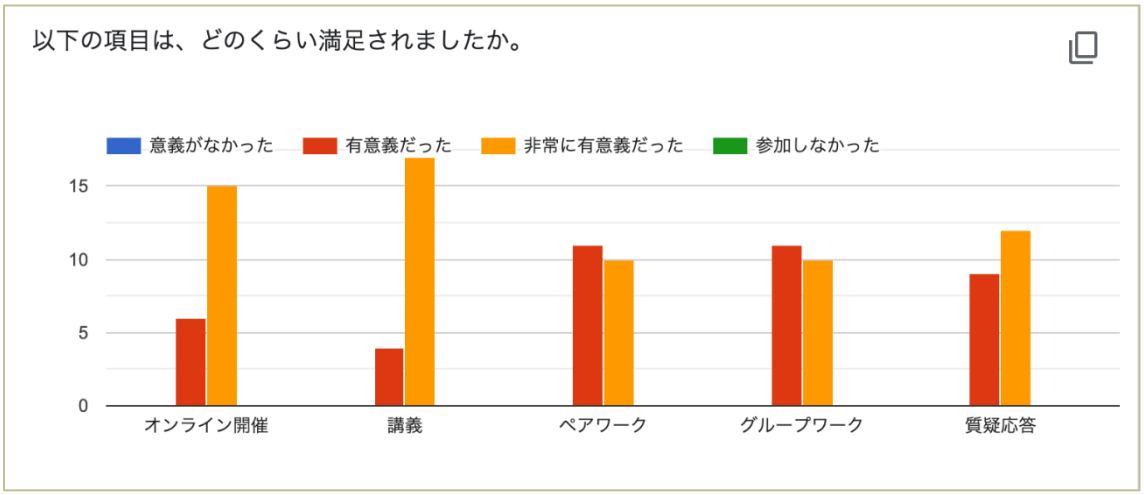


また、アイテム別の満足度調査の結果も、概ね満足いただけたようです。中でも危惧していたオンライン開催という形式には、「非常に有意義だった」との声がたくさんあり、ほっとしました。

また、成人期の ADHD の認知行動療法についてここまでまとまった時間講義を聞くことがなかったとの声も届いており、「講義」に対する満足度も高かったようです。

一方で、ペアワークやグループワークは講義に比べると満足度はやや低めで、「時間が足りない」との声もありました。内容についてもさまざまな職種の方に、未経験の方にも取り組みやすい工夫をしなければと思いました。

また、質疑応答では、講義を担当した講師に対して、他の講師やファシリーテータが感想を述べたり、質問をしたことが呼び水となり、参加者の皆様からも多くの質問が寄せられました。講義への理解がより深まりましたし、実践のイメージを持つこともできました。



もちろん実際に円になってグループの実習ができればそれが最もよかったに違いありません。行き届かない点も多くあったことと思います。しかし、参加者のみなさまからは「温かい研修だった」「臨床感溢れるコメントが聞けた」いう声を聞くことができて、スタッフのみなさん、参加者のみなさんが一緒に力を合わせて作り上げた空気がよかったんだなと思いました。

現在、研修後のスーパービジョンが始まったところです。それぞれの所属機関にフィットした形で ADHD グループの種を育て始めたところです。今回は、ADHD 専門研修でしたが、将来的には他の特定の疾患や障害に対する集団認知行動療法の研修会を行って欲しいというご要望もみられました。まだまだ研修会は広がっていきそうです。

学術総会プログラム委員からの報告

上田　広大（北大通こころのクリニック　精神保健福祉士）

北海道札幌市の精神科クリニックでソーシャルワーカーをしております上田と申します。

認知症や依存症の専門病院の経験を経て、現在ではデイケアの復職支援や外来患者の就労・生活相談に関わるようになりました。CBGT に関してはグループリーダーとして関わるようになり 5 年目ですが、まだまだ未熟者な上に、新型コロナウイルスによる生活様式の変化もあり試行錯誤の中で何とか頑張ってこられているような状況です。

昨年から学術総会のプログラム委員として一端を担わせて頂くようになりました。昨年は本会初となるオンライン開催にとりかかり、プログラム委員が一丸となってアイデアをブレストし、委員会までに各自がホームワークをこなし、まるで委員会が CBGT そのものでした。無事にオンライン開催は成功し多くの会員の方々にもご参加頂くことができ嬉しかったことを覚えています。

今年も新型コロナウイルスの影響は続き、皆様におかれましても不安や恐怖の中、日々臨床で CBGT を始めとした治療に取り組まれていることと思います。今年のプログラム委員も大変活気のある会が行われており、情勢に合わせて皆様が安心してご参加頂けるような形を模索中です。大会テーマやアイデアもとてもユニークなアイデアが飛び交っており（まだ公表できませんが…）、私としましても純粋に参加が楽しみであります。大変な世の中ではございますが、学術総会で皆様にお会い出来ますことを楽しみにしております。

中級研修会プログラム委員からの報告

福田　有希子（神田東クリニック　精神保健福祉士・公認心理師）

都内の精神科クリニックでリワークプログラムを担当しております、福田と申します。私はクリニックや併設の EAP センターで事務職として 10 年ほど働いた後に、精神保健福祉士としてキャリアチェンジしました。CBGT との出会いもその時で、リワークプログラムの土台とも言える CBGT を学ぶため、研究会の研修や総会には毎年参加させて頂いています。CBGT について学びながら、日々現場で実践されている方々と交流ができるのは、研究会ならではの良さだと感じています。

2019 年度からは中級研修会のプログラム委員を務めさせて頂き、現在は初のオンライン開催に向けて、鋭意準備中です。個人とグループの両視点から「絶え間ない概念化」が求められる CBGT において、G-CTS（集団認知行動療法治療者評価尺度）は心強い羅針盤になってくれると感じます。次回の中級研修会では、G-CTS について学びを深め、その学びを基に、困難事例とどう向き合っていくかを皆さんと一緒に考えていく機会にできればと思っております。ぜひ、奮ってご参加ください！

新会員紹介

早坂　文彦（日本基督教団 西仙台教会・ACT 心理相談室）

わたしの父は 12 歳の時に病気で片足を失った障害者で、
わたし自身、幼少期から差別の怖さ・悲しみ・怒り・鬱を身体で感じて
育ってきました。登山ではいつの間にか最後尾にいて一番遅い人を助けずには
おれませんでした。

27 歳で牧師になり、以後 36 年間パストラル・カウンセリングをしてきました。その間、10 以上の心理療法を学び、米国留学ではキリスト教の霊性について学びました。そんなわたしが助けられなかった自死者の方々…。悲しくて、悔しくて、大学院（カリフォルニア臨床心理大学院）に入り直し、臨床心理士／公認心理師になりました。その間、迷い戸惑いながらもようやく手ごたえを感じたのが ACT です。人生は魂の登山です。苦しみの中に人生の景観の味わいがあります。そのガイド役として人々の後ろに控えている存在になりたいと思っています。

会員所属施設の紹介

ACT 心理相談室　https://www.act-soudan.com/

ACT（アクセプタンス＆コミットメント・セラピー）に特化した仙台のカウンセリングルームです。

ACT が他の心理療法と根本的に違うところは、その柔軟な応用力による適用範囲の広さです。そのゆえに世界中で注目され、多くの精神疾患ばかりでなく、教育・福祉・労働・日常生活など幅広い問題に応用されています。ACT のシンプルな 6 つのプロセスを習得するならば、今ある悩みに対処できるばかりか、今後襲い来る他の様々な悩みにも応用でき、苦しみの中に生き生きとした生きがいを見出すことができるようになります。ケースの概念化が一元的にできるので、クライアントがどう変化すればよいのかが初期の段階から見通せるというメリットもあります。

当相談室が大事にしているセラピィ関係も ACT です。 カウンセラーはクライアントの価値に寄り添う対等な同盟者（Ally)であり、クライアント（Client ）の意志がチーム（Team）を先導します。I am your Ally, and you, the Client, leads the Team!　で ACT です。

研修会等案内　詳細・参加申込は HP をご覧ください

第 38 回基礎研修会（リモート開催）　※5 月 10 日より受付開始予定
【日時】2021 年 7 月　4 日（日）　9：30～16：30
【会場】Zoom によるリモート開催

中級研修会　※申込受付中
【日時】2021 年 10 月 24 日（日）　9：30～16：30
【会場】Zoom によるリモート開催

第 39 回基礎研修会（東京）
【日時】2021 年 11 月 14 日（日）　9：30～16：30
【会場】NTT 東日本関東病院　（状況によってはリモート開催となります）

第 12 回学術総会（会員限定）
【日時】2021 年 12 月 5 日（日）　9：30～16：30
【会場】ＮＴＴ東日本関東病院（状況によってはリモート開催となります）
【大会長】渡部　亜矢子（広小路診療所）
【プログラム委員長】中野　眞樹子（メンタルヘルスマネージメントオフィス IMS）
【プログラム】大会テーマ「未定」

事務局より

登録ご住所、メールアドレス等に変更があった場合は事務局（cbgta.jimu@gmail.com）までご連絡ください。

集団認知行動療法研究会事務局　(0467)81-4280
会員数:314 名（令和 3 年 4 月 1 日現在）